



Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

I. A projekt bemutatása

A **Térképen az Anyaság** című Erasmus+ kis léptékű együttműködési projekt célja a **perinatális időszakhoz kapcsolódó, evidenciaalapú tudás** eljuttatása volt olyan családokhoz, akik **életkörülményeikből adódóan** – oktatási, területi vagy anyagi helyzetük miatt – korlátozottan férnek hozzá hiteles, korszerű szakmai ismeretekhez. A projekt arra a felismerésre épült, hogy a perinatális ellátáshoz és támogatáshoz kapcsolódó tudás jelentős része már rendelkezésre áll, azonban annak **érthető, befogadható és a mindennapi élethelyzetekhez illeszkedő átadása** nem minden társadalmi csoport számára egyformán hozzáférhető. A projekt célja ennek az egyenlőtlenségnek a csökkentése volt egy non-formális tanulásra épülő, inkluzív módszertan kidolgozásával.

A projekt **23 hónap időtartamban** valósult meg, három partnerszervezet együttműködésében. A magyarországi partnerek az **Életkapu Perinatális Alapítvány** és az **Életkezdet Perinatális Alapítvány** voltak, míg a nemzetközi partnerséget egy **szerbiai, zentai baba-mama klub** biztosította. A partnerség különböző szakmai és helyi tapasztalatokra építve közösen dolgozott a módszertan fejlesztésén, pilot megvalósításán és disszeminációján, figyelembe véve a különböző társadalmi és regionális kontextusokat.

A kidolgozott módszertan elsődleges **célcsoportját** a **kevesebb lehetőséggel rendelkező családok** alkották, kiemelten az **édesanyák és édesapák**, valamint – a projekt **rendszer szemléletű megközelítése** mentén – a család egészének támogatása. A projekt szemlélete szerint a perinatális időszak nem kizárólag az anyát érintő életszakasz, hanem a családi rendszer egészét érintő változás, ezért a módszertan a családtagok közötti kapcsolódásokra és a közös tanulásra is fókuszált.

A projekt eredményeként létrejött a **Térképen az Anyaság** módszertan, amely egy nyilvánosan hozzáférhető, non-formális tanulásra épülő csoportmódszertani keretet kínál. A fejlesztés két strukturált programot foglal magában: egy 6 alkalmas, várandósság tematikájú, valamint egy 10 alkalmas, kisgyermekes időszakra fókuszáló csoportmódszertant. A módszer célja a perinatális evidenciaalapú tudás közérthető, élményalapú és közösségi tanulási formában történő átadása, rugalmasan adaptálható keretek között.





Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

Projekt eredményének összefoglalása és felhasználhatósága

A projekt eredménye egy **nyilvánosan hozzáférhető, non-formális tanulásra épülő csoportmódszertani keret** (*Project Result*), *Térképen az Anyaság* megnevezéssel.

Az eredmény rövid leírása

A *Térképen az Anyaság* módszertan célja, hogy a perinatális időszakhoz kapcsolódó evidenciaalapú tudást közérthető, élményalapú és közösségi tanulási formában tegye hozzáférhetővé.

A módszertani keret két strukturált programot tartalmaz:

- egy **6 alkalmas, várandósság tematikájú**,
- valamint egy **10 alkalmas, kisgyermekes időszakra fókuszáló** csoportmódszertant.

Célcsoport

A módszertan elsődleges célcsoportját **kevesebb lehetőséggel rendelkező családok** alkotják, különös tekintettel a várandósság és a kisgyermekes időszakra. Közvetett célcsoportként a módszertan **felnőtteképzésben dolgozó szakemberek**, civil szervezetek és közösségi programvezetők számára készült.

Felhasználhatóság

- felnőttképzési és non-formális tanulási programokban,
- civil és közösségi kezdeményezésekben,
- perinatális területen dolgozó segítő szakemberek munkájában,
- helyi közösségekben megvalósuló csoportos tanulási folyamatokban.

Hatás

A módszertan hozzájárul a perinatális időszakhoz kapcsolódó tudáshoz való hozzáférés egyenlőbbé tételéhez, valamint támogatja a résztvevők tudatosságát, önreflexióját és erőforrásaik felismerését.

Adaptálhatóság

A *Térképen az Anyaság* módszertan **tematikától független szerkezeti keretet** kínál. Megfelelő facilitátori kompetenciák mellett más érzékeny élethelyzetekhez és társadalmi témákhoz is adaptálható.



Anyává válni - Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

II. A módszertan felépítése

A **Térképen az Anyaság módszertan** egy jól strukturált, ismétlődő alkalomfelépítésre épül, amely biztosítja az átláthatóságot, a következetességet és a könnyű adaptálhatóságot. A módszer minden alkalommal azonos logika mentén halad, így a résztvevők számára kiszámítható tanulási környezetet teremt, miközben rugalmasan illeszkedik az adott csoport és téma sajátosságaihoz.

Az alkalmak **5-10 fős csoportlétszámmal, 1,5 - 2 órás időtartamban** valósultak meg. Az egységes felépítés lehetővé teszi, hogy a módszertan más szervezetek és közösségek számára is könnyen átültethető legyen.

A csoportalkalom fő szakaszai

1. Megérkezés és ráhangolódás

Az alkalom elején a résztvevők megérkezését segítő gyakorlatok kaptak helyet. A vizuális eszközök használata támogatja a résztvevőket abban, hogy megfogalmazzák aktuális állapotukat, és kapcsolódjanak a csoporthoz és a közös folyamathoz.

2. Edukációs blokk

A rövid, fókuszált edukációs rész az adott alkalom témájához kapcsolódó, kivonatolt és közérthető szakmai tartalmat közvetít. Ennek célja a perinatális evidenciaalapú tudás strukturált, befogadható átadása, amely a későbbi feldolgozó szakasz alapját képezi.

3. Feldolgozás játékos, interaktív elemekkel

Ebben a szakaszban a résztvevők aktív, választásra épülő gyakorlatokon keresztül dolgozzák fel az adott alkalom témáját. Előre előkészített edukációs mondatok, megerősítő kártyák és erőforráselemek közül választanak, amelyek segítik őket abban, hogy az elhangzott tartalmakat saját élményeikhez és élethelyzetükhöz kapcsolják. A feldolgozás célja, hogy a résztvevők személyes jelentéseket alakítsanak ki, miközben a közös tanulás és az egyéni bevonódás egyaránt megjelenik.



Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

4. Alkotó integráció

Az alkotó szakasz során a résztvevők az addig megjelenő elemek – vizuális benyomások, edukatív üzenetek, megerősítések és erőforrások – alapján készítenek egyéni alkotást. Az alkotás a módszertan „térkép” struktúrájának adott alkalomhoz tartozó részébe illeszkedik, ezáltal vizuálisan is megjeleníti a tanulási folyamatot.

5. Zárás és lezáró kör

Az alkalom záró szakasza lehetőséget biztosít a közös reflexióra és a tanulási folyamat lezárására. A zárókör támogatja az élmények összegzését, valamint azt, hogy a résztvevők a tanultakat és megfogalmazott erőforrásokat továbbvigyék saját élethelyzeteikbe.

A tanulási ív jellemzői

A módszertan tanulási íve fokozatos, ismétlődő szerkezetre épül, amely alkalomról alkalomra erősíti a megértést és az integrációt. Az egységes felépítés biztonságos keretet nyújt, miközben lehetőséget ad az egyéni tempóra, az önreflexióra és a közösségi tanulásra. A módszer vizuális és élményalapú elemei hozzájárulnak ahhoz, hogy a megszerzett tudás hosszabb távon is alkalmazható maradjon.





Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

A tematikus felosztás módszertani értelmezése

A Térképen az Anyaság módszertan esetében a csoportok tematikus bontása nem különálló módszereket jelöl, hanem egy egységes módszertani keret különböző élethelyzetekre adaptált alkalmazását. Minden alkalom saját fókusztemával rendelkezik, amelyhez kapcsolódóan az alkalmazott eszközök – például edukációs és megerősítő kártyák – is tematikusan szerveződnek.

A módszertani struktúra, a feldolgozás menete és a tanulási ív ugyanakkor minden alkalom során azonos logikát követ. Ez a következetes felépítés támogatja a tanulási folyamat elmélyülését, mivel a résztvevők az ismétlődő keretek révén fokozatosan megismerik és magabiztosan használják a módszert, ami elősegíti a megszerzett ismeretek és tapasztalatok beépülését.

A módszertan alapelvei, az alkalmak felépítése, a tanulási ív és a feldolgozási logika minden csoport esetében egységes, függetlenül attól, hogy a program várandós vagy kisgyermekes célcsoport számára valósul meg.

Az egyes alkalmak fókusztemái a résztvevők aktuális élethelyzetéhez igazodnak, miközben a módszertani elemek – edukáció, interaktív feldolgozás, alkotó integráció és reflexió – következetesen ugyanarra a tanulási logikára épülnek, biztosítva a módszertan átláthatóságát, alkalmazhatóságát és továbbvihetőségét.



III. Alkalmak tematikája

6 alkalmas, várandósság tematikájú csoportmódszertan

A várandós csoport alkalmi egymásra épülő tanulási ívet alkottak. A tematika célja az volt, hogy a résztvevők evidenciaalapú tudáshoz jussanak, miközben saját tapasztalataikra reflektálva, közösségi tanulási helyzetben dolgozhatták fel a várandóssághoz és az anyává váláshoz kapcsolódó kérdéseiket. A módszertan non-formális tanulási keretben valósult meg.

1. alkalom – Ismerkedés és megérkezés

- Fókusztema: Ki vagyok én most? Hogyan érzem magam a várandósság időszakában?
- Fejlesztett kompetenciák: önreflexió, érzelmi tudatosság, csoporthoz való kapcsolódás

2. alkalom – Anya–magzat kapcsolat

- Fókusztema: Mit érzékel a kisbaba? Hogyan tudok vele kapcsolódni?
- Fejlesztett kompetenciák: kapcsolati érzékenység, megfigyelőképesség, tudatos jelenlét

3. alkalom – A család alakulása

- Fókusztema: Hogyan változnak a szerepek és az egyensúly a baba érkezésével?
- Fejlesztett kompetenciák: szereptudatosság, kapcsolati gondolkodás, perspektíaváltás

4. alkalom – Szülésre hangolódás

- Fókusztema: Félelmek, erőforrások és bizalom a saját utamban
- Fejlesztett kompetenciák: érzelmi önszabályozás, erőforrás-tudatosság, megküzdési készségek

5. alkalom – Kisbabával az élet

- Fókusztema: Az első hetek és hónapok kihívásai és szépségei
- Fejlesztett kompetenciák: problémamegoldás, realitásérzék, rugalmas gondolkodás

6. alkalom – Összegzés és lezárás

- Fókusztema: Mit viszek magammal a szülésre és az anyaságba?
- Fejlesztett kompetenciák: integráció, önmegerősítés, tanulási folyamat lezárása



III. Alkalmak tematikája

10 alkalmas, kisgyermekes időszakra fókuszáló csoportmódszertan

A kisgyermekes csoport 10 alkalmas tematikája az anyává válás folyamatának elmélyítésére, valamint a családi rendszerben megjelenő változások tudatosítására épült. Az alkalmak egymásra épülő tanulási ívet alkottak, amely lehetőséget biztosított az egyéni tapasztalatok feldolgozására, a közösségi tanulásra és az evidenciaalapú tudás alkalmazására a mindennapi élethelyzetekben. A módszertan non-formális tanulási keretben valósult meg.

1. alkalom – Bemutatkozás és megérkezés

- Fókusztema: Ki voltam a babám előtt, ki vagyok most?
- Fejlesztett kompetenciák: önismeret, szereptudatosság, csoporthoz kapcsolódás

2. alkalom – Kompetens baba, kompetens szülő

- Fókusztema: Mit tud a kisbabám? Mit tudok én szülőként?
- Fejlesztett kompetenciák: szülői önbizalom, megértés, megfigyelőképesség

3. alkalom – Szülés és születés élménye

- Fókusztema: A kezdeti élmények hatása az anyaság megélésére
- Fejlesztett kompetenciák: élményértelmezés, érzelmi tudatosság, önreflexió

4. alkalom – Saját család és társadalmi elvárások

- Fókusztema: Hiedelmek, elvárások és a saját szükségletek felismerése
- Fejlesztett kompetenciák: kritikus gondolkodás, szükségletfelismerés, döntéstámogatás



Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

5. alkalom – Család és külvilág

- Fókusztema: Segítségkérés, határhúzás, kommunikáció
- Fejlesztett kompetenciák: kommunikációs készségek, együttműködés, határtartás

6. alkalom – Párkapcsolati változások

- Fókusztema: Intimitás, szerepek és kapcsolati átrendeződés a baba érkezésével
- Fejlesztett kompetenciák: kapcsolati tudatosság, empátia, perspektívaváltás

7. alkalom – A baba érzelmeinek megértése

- Fókusztema: Érzelemszabályozás támogatása a mindennapokban
- Fejlesztett kompetenciák: érzelmi érzékenység, válaszkészség, tudatos jelenlét

8. alkalom – Transzgenerációs örökségek

- Fókusztema: Mit hozunk magunkkal, és mit szeretnénk továbbadni?
- Fejlesztett kompetenciák: önreflexió, mintázatfelismerés, tudatos döntéshozatal

9. alkalom – Az önállóság támogatása

- Fókusztema: A baba autonómiájának bontakozása
- Fejlesztett kompetenciák: támogató szemlélet, megfigyelés, rugalmas alkalmazkodás

10. alkalom – Összegzés és lezárás

- Fókusztema: Mit viszünk magunkkal ebből az útról?
- Fejlesztett kompetenciák: integráció, önmegegyezés, tanulási folyamat lezárása



IV. Alapelvek – a módszertan szemléleti kerete

A Térképen az Anyaság módszertan olyan szemléleti alapokra épül, amelyek biztosítják a résztvevők számára a biztonságos, támogató és befogadó tanulási környezetet. Az alapelvek célja, hogy a perinatális időszakhoz kapcsolódó tudás és tapasztalatok feldolgozása nem terápiás, hanem non-formális, élményalapú tanulási keretben valósuljon meg, figyelembe véve a résztvevők eltérő élethelyzeteit és lehetőségeit.

Kapcsolódás a belső erőforrásokhoz

A módszertan támogatja a résztvevőket abban, hogy kapcsolatba kerüljenek saját belső erőforrásaikkal, megérzéseikkel és tapasztalataikkal. A tanulási folyamat során hangsúlyt kap az önmagukra való figyelés és a saját működésük jobb megértése.

Erősségekre építő megközelítés

A csoportfolyamat az erőforrások felismerésére és tudatosítására épít. A résztvevők nem hiányok vagy elvárások mentén közelítenek önmagukhoz, hanem meglévő képességeikre és kompetenciáikra támaszkodva gondolkodnak a kihívásokról.

Evidenciaalapú tudás közérthető formában

A módszertan a perinatális időszakhoz kapcsolódó, tudományosan megalapozott ismeretekre épül, amelyeket érthető, befogadható és a mindennapi élethez kapcsolható módon dolgoz fel. A hangsúly a gyakorlati értelmezésen és alkalmazhatóságon van.

Kapcsolódás és érzékeny válaszkészség

A tanulási folyamat során kiemelt szerepet kap a kapcsolódás minősége: a résztvevők figyelme saját magukra, egymásra és a gyermekük jelzéseire irányul. A módszertan támogatja az érzékeny megfigyelést és a válaszkész hozzáállást a mindennapi helyzetekben.



Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

2023-2-HU01-KA210-ADU-000184575

Rendszerszemlélet

Az anyává válás és a kisgyermekes időszak a családi rendszer egészét érintő változásként jelenik meg. A módszertan figyelembe veszi a családi szerepeket, a párkapcsolati dinamikákat és a tágabb társadalmi környezet hatásait.

Biztonságos és elfogadó tanulási tér

A csoportfolyamat alapja a bizalom, az ítékezésmentesség és az elfogadó légkör. A résztvevők saját tempójukban vehetnek részt a tanulási folyamatban, és maguk döntenek el, milyen mértékben kapcsolódnak megosztásokhoz és gyakorlatokhoz.

Résztvételiség és választási szabadság

A módszertan teret ad az egyéni választásnak. A részvétel nem kötelező jellegű, a tanulási folyamat a személyes határok tiszteletben tartásával valósul meg, ami növeli az elköteleződést és a biztonságérzetet.

Közösségi tanulás és kölcsönös támogatás

A csoporthelyzet lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők egymás tapasztalataiból tanuljanak. A módszertan támogatja a közösségi élményt és a kölcsönös támogatás kialakulását, miközben megőrzi az egyéni utak tiszteletét.



V. Elméleti alapok

A Térképen az Anyaság perinatális csoportmódszertan több, egymással összhangban álló elméleti megközelítésre épül. Ezek az alapok nem önállóan jelennek meg, hanem integrált szemléleti keretet alkotnak, amely a várandósság és a kisgyermekes időszak komplex, kapcsolati természetét tükrözi.

A szülővé válás mint normatív átmenet

A gyermek érkezése nemcsak egyéni élethelyzet-változás, hanem rendszerszintű fordulópont. A szülővé válás normatív átmenet, amely során a szerepek, kapcsolatok és határok újrarendeződnek. Ez az időszak fokozott érzékenységgel jár, ugyanakkor kiemelt lehetőséget teremt a tanulásra és a fejlődésre.

Rendszerszemlélet és ökológiai megközelítés

A módszertan a családot élő, kölcsönhatásokban működő rendszerként értelmezi. A gyermek fejlődése és a szülői kompetencia nem kizárólag egyéni tényezők eredményei, hanem a családi, társas és tágabb környezeti hatásokkal együtt alakulnak. A kapcsolatokban való fejlődés hangsúlyos szemléleti elem.

Perinatális pszichológiai megközelítés

A perinatális időszak kiemelt jelentőségű a korai kapcsolatok, az érzelmi biztonság és a szülői önhatékonyság szempontjából. A módszertan figyelembe veszi, hogy a várandósság, a szülés-születés élménye és a korai együttlétek hosszú távon hatnak az anyaság megélésére és a családi működésre.

Kompetens baba – kompetens szülő szemlélet

Az elméleti keret egyik alappillére, hogy a magzat és a kisbaba érzékeny, aktív és kompetens lény, aki jelzéseken keresztül kommunikál. A módszertan ezt a szemléletet támogatja, miközben erősíti a szülők saját kompetenciaérzését és válaszkész jelenlétét.

Testi és kapcsolati emlékezet

A korai élmények nemcsak narratív emlékként, hanem testi és kapcsolati lenyomatok formájában is jelen lehetnek. A módszertan teret ad ezek finom megfigyelésének és értelmezésének, anélkül hogy terápiás feldolgozásra törekedne.



Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

2023-2-HU01-KA210-ADU-000184575

Családterápiás és transzgenerációs szemlélet

A családi minták, hiedelmek és örökségek gyakran generációkon átívelően hatnak. A módszertan támogatja ezek tudatosítását, és lehetőséget ad arra, hogy a résztvevők reflektáljanak arra, mit szeretnének továbbvinni, és mit alakítanának másként a saját családjukban.

Közösség és kompetenciaerősítés

A csoportfolyamat közösségi tanulási térként működik, ahol a megosztott tapasztalatok, az elfogadó légkör és az edukáció együtt járulnak hozzá a szülői önbizalom és kompetencia megerősödéséhez. A hangsúly nem tanításon, hanem megtartáson, tükrözésen és megerősítésen van.





VI. Mintafeladatok és módszertani eszközök – válogatott példák

Ebben a szakaszban a Térképen az Anyaság módszertan gyakorlati működését mutatjuk be **válogatott mintafeladatokon és eszközökön keresztül**. A bemutatott elemek nem a teljes eszköztárat reprezentálják, hanem olyan tipikus módszertani megoldásokat, amelyek jól szemléltetik a non-formális tanulási folyamat felépítését, és más kontextusokban is adaptálhatók.

A módszertan alapelve, hogy az **evidenciaalapú tudás, a személyes reflexió és az élményalapú feldolgozás** egymást erősítve jelenjen meg az alkalmak során.

1. Edukatív mondatokkal való munka – mintafeladat

A módszertan egyik alapvető eleme az evidenciaalapú tudást közvetítő, rövid edukatív mondatokkal való feldolgozás. Ezek a mondatok egy-egy alkalom fókuszához kapcsolódnak, és a tudományos tartalmakat **közérthető, befogadható formában** közvetítik.

Minden alkalom önálló tematikával rendelkezik, és az adott témához kapcsolódóan **15 edukatív mondat** került kidolgozásra, amelyek evidenciaalapú szakirodalmakra épülnek, és a célcsoport számára **közérthető, befogadható formában** közvetítik a legfontosabb elméleti üzeneteket.

A feladat menete:

- A résztvevők több, előre előkészített edukatív mondat közül választanak.
- A kiválasztott mondathoz egyéni reflektív kérdések kapcsolódnak (pl. „Mit jelent ez számomra most?”, „Hogyan kapcsolódik a saját helyzetemhez?”).
- A feldolgozást közös megosztás és rövid reflexió követi.

Példa edukatív mondatra:

„Az anya és a magzat közötti tudatos kapcsolódás már a várandósság alatt megalapozza a baba érzelmi biztonságát.”

Példák a Várandós csoportmódszertan 5. alkalmának Edukációs kártyáiból



A KISBABÁD NEMCSAK
NŐVEKSIK, HANEM FIGYEL,
ÉRZÉKEL ÉS TANUL. MINDEN
APRÓ TAPASZTALATÁVAL
KÖZELEBB KERÜL AHHOZ,
HOGY KAPCSOLÓDNI
TUDJON HOZZÁD ÉS A
VILÁGHOZ.

1



KISBABÁD ELSŐ APRÓ
MOZDULATAI NEMCSAK
FIZIKAI JELEK - EZEK RÉSZEI
A VELED VALÓ
KAPCSOLÓDÁSÁNAK, AZ
ELSŐ ÜZENETEK A VILÁG
FELÉ.

2



AZ ÉRZELMEID ÉS
LELKIALLOPOTOD
NEMCSAK HATNAK A
BABÁDRA, HANEM
TANÍTIÁK IS ÖT AZ
ÉRZELMI VILÁGRÓL.

3



KISBABÁD AKTÍV
RÉSZTVEVŐJE SAJÁT
FEJLŐDÉSÉNEK - ÉRZÉKEI ÉS
MOZGÁSAI NEMCSAK
REFLEXEK, HANEM
TANULÁS ÉS
KAPCSOLÓDÁS ESZKÖZEI.

4



VI. Mintafeladatok és módszertani eszközök – válogatott példák

2. Megerősítő kártyák alkalmazása – mintafeladat

A megerősítő mondatokkal való munka a módszertan **integráló és támogató eleme**, amely az anyai kompetencia, az önbizalom és a belső biztonságérzet erősítését szolgálja.

Az egyes tematikákhoz szintén **15 megerősítő mondat** kapcsolódik, amelyek az evidenciaalapú szakmai tartalmakra építve, a résztvevők élethelyzetéhez igazítva, **megerősítő és támogató nyelvezettel** segítik az önbizalom, az anyai kompetencia és a belső erőforrások tudatosítását.

A feladat menete:

- A résztvevők az adott alkalom témájához kapcsolódó megerősítő mondatok közül választanak.
- A választást rövid csendes ráhangolódás előzi meg.
- A kiválasztott mondat személyes jelentését vizuális vagy szimbolikus módon dolgozzák fel.

Példa megerősítő mondatra:

„A kisbabám érzi, hogy szeretettel és gondoskodással várom.”

Példák a Várandós csoportmódszertan 5. alkalmának Megerősítő kártyáiból





VI. Mintafeladatok és módszertani eszközök – válogatott példák

3. Erőforrásokkal való munka – mintafeladat (professzionális változat)

Az erőforrás-orientált szemlélet a Térképen az Anyaság módszertan egyik kiemelt eleme. A feldolgozás során a résztvevők **elkülönítve dolgoznak belső és külső erőforrásokkal**, amelyek az adott alkalom témájához és a résztvevők aktuális élethelyzetéhez kapcsolódnak. A módszertani elem célja az erőforrások felismerése, tudatosítása és a tanulási folyamatba való beépítése.

A feladat menete:

- A résztvevők előre meghatározott erőforráselemek közül választanak.
- A belső és külső erőforrások külön csoportosítva jelennek meg, és a feldolgozás során elkülönített figyelmet kapnak.
- A kiválasztott erőforrások a csoportmunkában felolvasás, lejegyzés és reflektív feldolgozás formájában kerülnek be a tanulási folyamatba.

Belső erőforrások – példák:

türelem, bizalom, ösztön, erő, kitartás, érzékenység, elfogadás, rugalmasság, nyugalom, önbizalom.

Külső erőforrások – példák:

család, párkapcsolat, barátok, közösség, egészségügyi és segítő szakemberek (pl. orvos, baba, szülésznő), felkészítő programok, támogató csoportok, megbízható információforrások.

Az erőforrásokhoz kapcsolódó eszközök **a módszertanfejlesztés folyamatában állnak**. A projekt megvalósítása során a várandós csoportmódszertanhoz **6 belső és 6 külső erőforrás**, valamint a kisgyermekes csoportmódszertanhoz szintén **6 belső és 6 külső erőforrás került meghatározásra**. Ezek az erőforráselemek a csoportalkalmak során strukturált módon, a feldolgozási folyamat részeként váltak elérhetővé a résztvevők számára.

A módszertani elem hozzájárul ahhoz, hogy a résztvevők **tudatosabban tekintsenek saját belső és külső támaszaikra**, és ezeket a tanulási folyamat során aktívan be tudják építeni az anyává válás időszakához kapcsolódó értelmezési keretükbe.



VI. Mintafeladatok és módszertani eszközök – válogatott példák

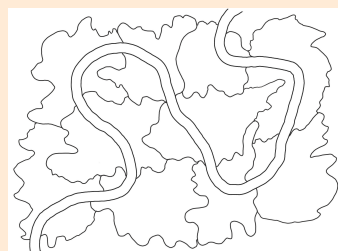
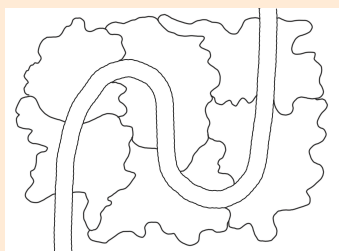
4. Integráció és önreflexív alkotás a térképen – záró feldolgozás

Az edukatív és megerősítő kártyák, valamint az erőforrások kiválasztását követően az alkalmak **összegző és elmélyítő szakaszaként** önreflexív, művészetterápiás eszközöket alkalmazó alkotómunka valósul meg a közös térképen. Ez a módszertani elem a tanulási folyamat integrációját és a megszerzett ismeretek személyes jelentéssel való összekapcsolását támogatja.

A feladat menete:

- A résztvevők a térképen jelenítik meg az adott alkalom **lényegi üzeneteit, tanulási elemeit és azonosított erőforrásait**, vagyis azt, amelyet az alkalom után magukkal visznek.
- Az alkotómunka során különböző vizuális és kreatív eszközöket alkalmaznak (pl. filc, kréta, ceruza, montázs), amelyek a non-formális tanulási környezethez illeszkednek.
- Az elkészült alkotásokat megosztás és strukturált beszélgetés követi, amelyet önreflektivitást támogató kör, majd az alkalom záró köre zár le.

A térképeket a csoport teljes folyamata során **alkalomról alkalomra tovább építik**. A csoport zárására a résztvevők egy **teljesen feltöltött, vizuális tanulási térképpel** rendelkeznek, amely átfogó módon jeleníti meg saját tanulási útjukat, a számukra legfontosabb elméleti és megerősítő üzeneteket, valamint azonosított erőforrásait.





VII. A módszer hatása és adaptálhatósága

A Térképen az Anyaság módszertan megvalósítása során szerzett tapasztalatok egyértelműen azt mutatják, hogy a módszer kiemelkedően alkalmas komplex, érzékeny témák non-formális feldolgozására, miközben az evidenciaalapú tudás közérthető és befogadható formában jut el a résztvevőkhöz. A módszertani keret egyszerre biztosít strukturáltságot és rugalmasságot, ami lehetővé teszi, hogy a tanulási folyamat személyes, mégis szakmailag megalapozott maradjon.

A módszer egyik legnagyobb erőssége a biztonságos tanulási tér tudatos kialakítása. Az egységes alkalomfelépítés, az ismétlődő feldolgozási lépések és a vizuális tanulási tér következetes használata olyan kiszámítható keretet hoz létre, amelyben a résztvevők fokozatosan egyre aktívabban és magabiztosabban kapcsolódnak be a tanulási folyamatba. A választásra épülő eszközhasználat és az önreflexív feldolgozás elősegíti a személyes jelentések kialakítását, valamint a megszerzett tudás mélyebb beépülését.

A Térképen az Anyaság módszertan értékét az adja, hogy nem pusztán tematikus tartalmakat közvetít, hanem egy önálló, világosan strukturált módszertani gondolkodásmódot kínál. Az edukáció, az interaktív feldolgozás, az önreflexió és az integráció egysége olyan tanulási ívet hoz létre, amely különösen jól működik olyan életszakaszokban, ahol az információk feldolgozása érzelmi és személyes jelentéssel is bír.

A projekt keretében a módszer a perinatális időszakhoz kapcsolódó témák feldolgozására került alkalmazásra, amely az egyik legérzékenyebb és legmeghatározóbb életszakasz. Az ebben a kontextusban szerzett tapasztalatok jól mutatják, hogy a módszertan magas szintű szakmai biztonságot és megtartó keretet képes nyújtani. Ugyanez a módszertani struktúra azonban más tématerületeken is eredményesen alkalmazható, mivel nem a tartalomhoz, hanem a tanulási folyamathoz és a facilitálás minőségéhez kötődik.

Összességében a Térképen az Anyaság módszertan olyan kiemelkedő minőségű, továbbvihető módszertani keretet képvisel, amely egyszerre alkalmas tudásátadásra, önreflexióra és közösségi tanulásra. Erőssége abban rejlik, hogy megfelelő facilitátori kompetenciák mellett különböző tematikákhoz, célcsoportokhoz és intézményi környezetekhez is adaptálható, miközben megőrzi azt a biztonságot és szakmai megalapozottságot, amely a perinatális alkalmazás során is bizonyította működőképességét.



VIII. Kapcsolódás és elérhetőség

A projekt az Európai Unió **Erasmus+ programjának** támogatásával valósul meg. Az Erasmus+ célja, hogy elősegítse az oktatási, képzési, ifjúsági és sport területeken megvalósuló együttműködések Európa-szerte, valamint támogassa a tudásmegosztást, a tanulási lehetőségek bővítését és a nemzetközi szakmai kapcsolódásokat.

Tarts velünk az úton, az alábbi platformokon már találkozhatunk:

LINKEDIN ➡ <https://bit.ly/térképen-a-linkedin>
INSTAGRAM ➡ <https://bit.ly/térképen-az-instagram>
HÍRLEVÉL ➡ <https://bit.ly/térképen-a-hírlevelünk>
WEBOLDAL ➡ <https://bit.ly/térképen-a-weboldalunk>

Kövess minket ezeken a csatornákon, hogy biztosan elérjen hozzád az üzenetünk.

Részt vevő partnerszervezetek

- **Életkapu Perinatális Alapítvány** (HU) – kedvezményezett szervezet
<https://www.eletkapu.com/>
- **Életkezdet Perinatális Alapítvány** (HU)
<https://www.eletkezdet.hu/>
- **Zentai Baba-Mama Klub** (RS)
<https://zentaibabamamaklub.rs/home>



Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan
kidolgozása vidéki területeken élők számára
2023-2-HU01-KA210-ADU-000184575

VIII. Kapcsolódás és elérhetőség

Projektazonosító és jogi információk

Projekt címe:

Anyává válni – Perinatális témájú edukatív módszertan kidolgozása vidéki területeken élők számára

Projektszám:

2023-2-HU01-KA210-ADU-000184575

Pályázattípus:

Kisléptékű partnerségek a felnőtt tanulás területén (KA210-ADU)

Szektor:

Felnőtt tanulás

Kedvezményezett szervezet:

Életkapu Perinatális Alapítvány

OID: **E10309659**

A projekt időtartama:

2024.01.01. – 2025.11.30.



**Az Európai Unió
támogatásával**

Erasmus+

A dokumentum az Európai Unió támogatásával készült. A dokumentumban megfogalmazott nézetek és vélemények kizárólag a szerzők felelősségét tükrözik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) álláspontját. Az Európai Unió és az EACEA semmilyen felelősséget nem vállal ezekért.